



Poniedziałek 2024-06-17

PDz

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat
(P1)

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 865.2kcal •Energia 3606.3KJ •Białko 34.4g •Tłuszcz 39.1g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 1.8g •Węglowodany 89.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 17g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 43.8kcal •Energia 183.1KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Jabłka	120
 Obiad •Energia 795kcal •Energia 2734.3KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 44.2g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Łazanki z kapustą i mięsem (1)	350
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 626.3kcal •Energia 2427.6KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 79.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	40

Poniedziałek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-17):
•Energia 2330.2kcal •Energia 8951.3KJ •Białko 98.2g •Tłuszcz 90.3g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 5.1g •Węglowodany 224.1g
•Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 29.6g



Wtorek 2024-06-18

PDz

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat
(P1)

Wtorek

Śniadanie •Energia 673.4kcal •Energia 2829.3KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 89.2g •Cukry 20.9g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	150
• Rzodkiewki	90
Drugie śniadanie •Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Mus owocowy 100g	100
Obiad •Energia 632.2kcal •Energia 2601.5KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.1g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200

Wtorek

• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 561kcal •Energia 2364.2KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 72.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-18):
•Energia 1939.6kcal •Energia 8105KJ •Białko 96.2g •Tłuszcz 62.5g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 2.8g •Węglowodany 254g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 22.1g



Środa 2024-06-19

PDz

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat
(P1)

Środa

 Śniadanie •Energia 764.4kcal •Energia 3196.3KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 112.3g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	100

Środa

• Kisiel owocowy	200
 Drugie śniadanie •Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 659.4kcal •Energia 2757.7KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 103.6g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 13.5g	Ilość g lub ml
• Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7)	220
• Zupa fasolowa z makaronem (1)	300
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 842.2kcal •Energia 3538.5KJ •Białko 31.9g •Tłuszcz 44.3g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 2g •Węglowodany 80.5g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-19):
•Energia 2317kcal •Energia 9705.9KJ •Białko 90.4g •Tłuszcz 84.7g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 3.9g •Węglowodany 308.2g •Cukry 30.5g •Błonnik pokarmowy 27.9g



Czwartek 2024-06-20

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat
(P1)

PDz

Czwartek

 Śniadanie •Energia 830.7kcal •Energia 3482.1KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 96.4g •Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120
 Drugie śniadanie •Energia 219kcal •Energia 916.5KJ •Białko 12g •Tłuszcz 9g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 0.1g •Węglowodany 21g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 Obiad •Energia 679.4kcal •Energia 2824KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 1g •Węglowodany 84.6g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 653.5kcal •Energia 2754KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.2g •Węglowodany 92.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Dżem z czarnej porzeczki 25g	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200



Piątek 2024-06-21

PDz

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat
(P1)

Piątek	
 Śniadanie •Energia 704.2kcal •Energia 2943.8KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 26g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 97.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 10.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 43.4kcal •Energia 181.3KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Kiwi	85
 Obiad •Energia 686.6kcal •Energia 2847.1KJ •Białko 40g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.7g •Węglowodany 93.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa porowa (1,9)	300
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 660.8kcal •Energia 2744.9KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 14.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 66g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15

Piątek

• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-21):
•Energia 2095kcal •Energia 8717.1KJ •Białko 103.6g •Tłuszcz 71.2g •Tłuszcze nasycone 28g •Sól 4.5g •Węglowodany 266.9g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 24.3g



Sobota 2024-06-22

PDz

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat
(P1)

Sobota

Śniadanie •Energia 624.2kcal •Energia 2622.3KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.7g •Węglowodany 86.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Drugie śniadanie •Energia 309.1kcal •Energia 1296.6KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 44.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	40
• Jabłka prażone	50
• Słonecznik łuskany	10

Sobota



Obiad

•Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g
•Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 755.3kcal •Energia 3164.9KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 20.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 80.2g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 18.6g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-22):

•Energia 2503kcal •Energia 10449.4KJ •Białko 106.6g •Tłuszcz 90.7g •Tłuszcze nasycone 37.4g •Sól 4.7g •Węglowodany 321.5g
•Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 38.5g



Niedziela 2024-06-23

PDz

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat
(P1)

Niedziela



Śniadanie

•Energia 619.6kcal •Energia 2584.9KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 24.5g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.9g •Węglowodany 74.6g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250

Niedziela

• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	30
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 54.8kcal •Energia 228.9KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Jabłka	150
 Obiad •Energia 900.3kcal •Energia 3700.9KJ •Białko 43.8g •Tłuszcz 46.4g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 76.2g •Cukry 4.4g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone (1,5,7,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 583.1kcal •Energia 2457.2KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 20.2g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 78.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Ciastko biszkoptowe z nadzieniem mlecznym 1 szt. (1,3,7)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-23):
•Energia 2157.8kcal •Energia 8971.8KJ •Białko 94.2g •Tłuszcz 91.6g •Tłuszcze nasycone 29.4g •Sól 3.2g •Węglowodany 242.8g
•Cukry 25.4g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat
(P1)

PDz

Tabela Alergenów

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2.	Skorupiaki i produkty pochodne
3.	Jajka i produkty pochodne
4.	Ryby i produkty pochodne
5.	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6.	Soja i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne
8.	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia exelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9.	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10.	Gorczyca i produkty pochodne
11.	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12.	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2246.4kcal •Energia 9268.2KJ •Białko 98.4g •Tłuszcz 83.7g •Tłuszcze nasycone 29.6g •Sól 4.2g •Węglowodany 273.1g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 25.5g